"यौगिक अभ्यासों का शारीरिक विकलांग व्यक्तियों की कुण्ठा, आत्महीनता एवं असुरक्षा की भावना पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन"

योगविज्ञान विषय में पी.एच–डी. उपाधि
की प्राप्ति हेतु प्रस्तुत शोध प्रबन्ध का प्रारूप

सा प्रथमा संस्कृतिविश्ववारा
विक्रम संवत्सर 2058–59

निर्देशक

शोध छात्रा
भावना श्रीवास्तव

मानवीय चेतना एवं योगविज्ञान विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय
गायत्रीकुंज–शांतिकुंज, हरिद्वार (उत्तरांचल) 249 411.

२००४

Need Of Study (अध्ययन की आवश्यकता)

मानव शरीर परमात्मा की एक सर्वश्रेष्ठ कृति है जिसे स्वस्थ एवं निरोगी रखना प्रत्येक मनुष्य का प्रथम कर्तव्य एवं धर्म है। वर्तमान समय में जीवन की जटिलतांए इतनी बढ़ती जा रही है कि मनुष्य विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोंगो से ग्रसित होता जा रहा है। वर्तमान की परिस्थितियों को देख कर ही मनुष्य भविष्य का अनुमान लगाता है, परन्तु यदि व्यक्ति का वर्तमान ही अपाहिज हो जाये तो ऐसा प्रतीत होता है कि मानो समय का प्रवाह रूक गया है, जीवन वही पर समाप्त होता प्रतीत होता है। समाज एवं परिवार जनों की तिरस्कृत एवं हेय दृष्टि उन्हें अंदर तक चीर जाती है और वे हताश एवं निराश हो जाते है और अंततः कुंठा, असुरक्षा, तथा आत्महीनता जैसे विकृत मानसिकता के शिकार हो जाते है।

जीवन को यदि मोटी दृष्टि से देखा जाये तो वह एक ऐसा खिलवाड़ जान पड़ता है जिसे ज्यों -त्यों करके काटा जाता है। इससे भी ऊपर की स्थिति तब आती है जब व्यक्ति का कोई एक अंग निष्क्रिय हो चुका हो । एक सुंदर, सुगठित काया तथा एक अपंग काया को देख कर मन यह सोचने पर विवश हो जाता है कि सृष्टा ऐसा पक्षपात क्यो करता है। ऐसे समय में पं0 श्रीराम शर्मा आचार्य जी कहते है कि "इस तरह की घटना को सृष्टा का अविवेकपूर्ण या पक्षपात से परिपूर्ण व्यवहार नही कह सकते। यदि वहाँ व्यतिक्रम रहा होता, तो यह व्यवस्था प्रकृति को हर घटक में उच्छृंखलता के रूप में दृष्टिगोचर होती है।"

यह सोचना गलत है कि मनुष्य जन्म - जात रूप से अनेक विशेषताएँ साथ लेकर आता है। कहा भी गया है कि "आवश्यकता अविष्कार की जननी होती है।" शरीर अपंग हो, तो हो, पर कोशिश यह होनी चाहिए कि आत्मविश्वास अपंग न हो। किसी व्यक्ति के हाथ हों, न हों तो भी यदि

वह चाहे तो अभ्यास द्वारा स्वंय को इतना सुदृढ़ बना सकता है कि उतनी ही कुशलता से वह हाथों का काम पैरों से ले सकता है। पं0 श्रीराम शर्मा आचार्य जी कहते है कि " आत्मविश्वास पूर्वक निरंतर सही दिशा में प्रयत्न करने से बुद्धू भी बुद्धिमान हो जाता है।" प्रसिद्ध जल चिकित्सक जोहान्स स्क्राथ पैरो के घुटनों से अपंग हो जाने पर भी आत्मविश्वास पूर्वक स्वंय को सिद्ध करने के लिए प्रयत्न पूर्वक लगे रहे और यह उनकी प्रयत्नशीलता का ही परिणाम था कि उन्होनें जल चिकित्सा का अविष्कार कर न सिर्फ स्वंय की अपंगता को दूर किया वरन् समाज को एक नई दिशा धारा दी । इसी प्रकार यदि अष्टावक्र ऋषि का उदाहरण ले तो यह सिद्ध होता है कि जन्म से ही इस विकृति को उन्होंने अपने व्यक्तित्व पर हावी नही होने दिया और इतिहास प्रसिद्ध विद्वान के रूप में ख्याति पाई । सूरदास जी जन्मांध होने के बाद भी अनेक काव्य ग्रंथो के रचनाकार बने और विश्व प्रसिद्ध ख्याती प्राप्त की।

परन्तु आज के समय में विकलांगता एक अभिशाप बनकर उभरी है । आज के समय में विकलांग व्यक्ति को उसके परिवारीजन तथा समाज एक बोझ के समान मानने लगा है। कारण चाहे जो भी हो परन्तु समाज के दृष्टिकोण में आया यह परिवर्तन विकलांगो में कई मानसिक रोगो के जनन का कारण बनता जा रहा है।

एक अध्ययन में J.solomon (1973) नें यह देखा कि अमरीका में 100 में से 7 बच्चों में शारीरिक या मानसिक दोष होते हैं। जितने भी यह दोष होते हैं इनमें से 1/3 का कारण वंशानुगत होता है तथा 1/6 का कारण विभिन्न औषधियाँ व रोग होता है तथा अन्य अज्ञात करणों से होते हैं।

शारीरिक अपंगता के कारण अनेक हो सकते हैं ऐसे में व्यक्ति विशेष को दोषी ठहराना , किसी भी प्रकार से उचित नही माना जा सकता है । कोल मैन आदि मनोवैज्ञानिको, (1951) का मानना है कि किसी अपंग व्यक्ति के अपने इस दोष के प्रति अपनाये गये दृष्टिकोण तथा अन्य व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित व्यवहार पर, उसका स्वंय का व्यवहार निर्भर करता है। यदि माता-पिता तथा समाज ऐसे लोगों की आवश्यकता से अधिक देख भाल करते हैं अथवा उन्हें हेय समझते हैं तो व्यक्ति में हीनता , आत्मधिक्कार, वास्तविकता से पलायन , कुंठा , असुरक्षा की भावना घर कर जाती है। इस प्रकार से वास्तव में विभिन्न आंगिक दोष नही वरन् इनसे उत्पन्न दोषपूर्ण मानसिक अनुभूतियॉ ही व्यक्ति को मानसिक रूप से भी अपंग बना देती हैं। शारीरिक अंपगता का अर्थ शारीरिक दोषों से है जैसे- अन्धापन , लंगड़ापन, बहरापन आदि । इस प्रकार के दोष वाले व्यक्तियों में सामान्य व्यक्तियों की अपेक्षा मानसिक विकार अधिक होते हैं और इनका कारण होती है उनकी अपंगता।

रिब्बल (1945) ने अध्ययन के आधार पर यह बताया कि जब माताएं बच्चों से तिरस्कार एवं उदासीन व्यवहार करती हैं, तो कम उम्र में ही वे तनावग्रस्त, नकारात्मक व्यवहार , असुरक्षा की भावना एवं आत्महीन्ता को विकसित कर लेते हैं जिससे बाद में समाज विरोधी व्यवहार विकसित होने की सम्भावना बढ़ जाती है। असुरक्षित व्यक्ति के यह चिर संचित भय के संस्कार ही उसे गुलाम बनाये रखते हैं जो कुछ भी वह चिन्तन करता है उसमें भय , मिथ्या भावना मिश्रित रहती है ।

Bissa , Sushma , Singh B.G. & Helode R.D (1993) ने अपनी रिर्सच के दौरान बताया कि अन्धें विकलांग बच्चों में सामान्य बच्चों की अपेक्षा आत्मविश्वास की कमी पायी गयी।

आत्मविश्वास के खो जाने से मनुष्य आत्महीनता का शिकार हो जाता है। आत्महीनता से ग्रसित व्यक्ति अपने अंतः करण में नाना प्रकार की भ्रमात्मक त्रुटियों , न्यूनताओं , कमजोरियों की कल्पना किया करता है। आत्महीनता का रोगी चित्त की वृत्तियों को व्याधि, दुख न्यूनता तथा निर्बलता की ओर लगाता है। वह निरन्तर , प्रतिकूल की धारणा से व्याकुल रहा करता है वह परिस्थितियों को उसी रूप में नही देखता जो वास्तव में होती हैं। अपने प्रति हीनता या आत्मविश्वास का भाव रखने वाले लोग परिस्थितियों को बढ़ा- चढ़ा कर देखते हैं और उनसे भयभीत , आतंकित, चिन्तित होते हैं। इस मनो विकृति के कारण अधिकांश लोग स्वंय ही अपना तिरस्कार करते रहते हैं और उसके अभ्यस्त बन जाते हैं और निराशावादी हो जाते हैं, परन्तु यह उनके वश में नही होता क्योंकि कोई व्यक्ति आत्मविश्वास को खोकर उन्नति के मार्ग पर नहीं चल सकता।

इस तरह कुंठाओं से घिरा जीवन मानवीय मूल्यों की अवहेलना करते हुए समाज और राष्ट्र को भी खोखला बना देता है। इस सारे दुश्चक्र का एक ही समाधान है 'योग '। ऋषियों - मुनियों के अनुसार योग हमारे जीवन का साधन भी है और साध्य भी है। साधन के रूप में योग जीवन जीने की कला से परिचित होता है और साध्य के रूप मे यह अंतिम लक्ष्य भी है ।

विकलांगता पर योग का प्रभाव

मास्को के इन्स्टीटयूट आफ जनरल साइकोलॉजी के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक जी0 एन0 क्रइजेन्पेन्सकी (1999) का मानना है कि योगाभ्यास परक प्रक्रियायें आन्तरिक ऊर्जा की अभिवृद्धि करने एवं चेतना के विकास के लिए बहुत उपयोगी है योगासनो द्वारा मस्तिष्क सहित समूचे तन्त्रिकातंत्र पर नियंत्रण साधा और उन्हें सुव्यवस्थित किया जा सकता हैं।

इतना तो स्पष्ट है कि हमारे जीवन मे जो अव्यवस्था , तनाव, चिन्ता , आत्महीनता , निराशा ,भय अवसाद एवं विषाद आदि जो कंटीली झाड़ियाँ दिखायी देती हैं, उनका प्रमुख कारण है आत्मविश्वास की कमी और मानसिक विकृति । इसका निराकरण करने के लिए ऋषि - मुनियों ने योग एक सर्वोत्तम एवं सरल प्रक्रिया बतायी।

शारीरिक तथा मानसिक रूप से विकलांग व्यक्तियों के विषय में आज काफी हद तक जागरूकता आई है उन्हें समाज से वंचित नही रहना पड़ता बल्कि उन्हें हर प्रकार की सहायता प्रदान की जाती है।

कुछ योग विद्यालयों तथा अनुसंधानों ने भी इस विकलांगता जैसी गम्भीर समस्या को हल करने का वीणा उठाया। '' बिहार योग विद्यालय '' ने भी इस समस्या के समाधान में काफी हद तक सफलता प्राप्त की है।आज भी वहाँ विकलांग व्यक्ति आकर अपना उपचार कराते हैं ।

स्वामी निश्चलानंद सरस्वती ने अपने आश्रम में उन बच्चों को योगाभ्यास कराया जो शारीरिक रूप से विकलांग थे। एक बच्चा ऐसा था जिसके दोनों पैर बेकार हो चुके थे। पहले तो वह घुटनों पर उछल -कूद कर लेता था परन्तु बाद में वह यह भी नहीं कर पाता था। निचले अंग में रक्त - संचार त्रुटिपूर्ण हो चुका था। शरीर में एक प्रकार की सुन्नता व बेचैनी थी। पीठ में कड़ापन व दर्द था । तीन सप्ताह तक कुछ विशेष आसनों का अभ्यास कराने के पश्चात् उसके निचले अंगो की सुन्नता व पीड़ा दूर हो गयी, रक्तसंचार में पर्याप्त सुधार आया। अंगो की हलचल धीरे-धीरे लौटने लगी।

स्वामी निश्चलानन्द जी के आश्रम में एक बालक ऐसा आया जिसे पागल कुत्ते ने काट लिया था जिससे दोनों पैर लकवे जैसे खराब हो गये। कई प्रकार का उपचार व्यर्थ हो गया। अन्ततः वह आश्रम पहुँचा जहाँ पर नियमित योगाभ्यास से उसके दोनो पैरों की चेतना लौट आई ।

उपरोक्त विवेचना से स्पष्ट है कि समाज में विकलांगता किस स्थिति से गुजर रही है उनकी शारीरिक एवं मानसिक स्थिति से निपटने के लिए आधुनिक समय में कई चिकित्सा विधियां है परन्तु यह सभी उनकी मनः स्थिति का उपचार नही कर सकती।उनकी इस शारीरिक व मानसिक स्थिति का उपचार केवल योग द्वारा ही सम्भव है। वर्तमान में विकलांगो की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए उन्हें सुदृढ़ बनाने के लिए इस अनुसंधान की नितान्त आवश्यकता है, जिससे वे अपने जीवन को सही दिशा देकर गौरवपूर्ण जीवन यापन कर सके।

पूर्व में हुए शोध कार्य (Review of Literature)

(1) भोले , एम0 वी0 (1987) ने शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों पर एक प्रोजेक्ट किया जिसे 5 चरणों में पूरा किया गया । यह प्रोजेक्ट 14 अगस्त 1984 से प्रारम्भ होकर 18 जुलाई 1985 तक चला । इस कार्य के दौरान विकलांग व्यक्तियों को शरीर के प्रति सजगता , श्वास - प्रश्वास कुछ आसन एवं क्रियायें करायी गयी तथा कुछ समय तक ॐ उच्चारण कराया गया जिसके परिणाम स्वरूप विकलांग व्यक्तियों में हल्कापन , ताजगी, उत्साह, स्वच्छदंता आदि की वृद्धि हुई ।

(2) Sharma S.C . and Miss A.N. Qureshi (1991) ने दो ग्रुप विभक्त किये जिसमें 50 शारीरिक विकलांग बच्चें तथा 50 सामान्य बच्चों पर कार्य किया । यह कार्य मुख्य रूप से बच्चों के सामाजिक, भावात्मक एवं शैक्षिक समायोजन पर किया गया ।

(3) Vinod R.S ,Vinod S.D and Khire V. (1988) ने विकलांग युवाओं (अंधे) एवं सामान्य युवाओं के मध्य एक विवेचनात्मक अध्ययन किया तथा उन्हें कुछ आसन, प्राणायाम भी कराये गये जिसके सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए।

(4) मेंरिका जे0 स्केरर (1998) - ने अपने अध्ययन का विषय प्रौढ़ व्यक्तियों में नगण्य बहरापन तथा मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया।

(5) Kevin R. Fontaine (2000) ने अपने अध्ययन "Physical Activity Improves Mental Health" मे यह ज्ञात किया कि शारीरिक क्रियाशीलता का सम्बन्ध मानसिक स्वास्थ्य से भी जुड़ा हुआ है, इससे मानसिक स्वास्थ्य का विकास होता है।

(6) साहू आर0 जे0 (1982) ने कैवल्य धाम में "The Rationale of Pranava Japa" शीर्षक पर अपना शोधपत्र प्रस्तुत किया तथा इसके महत्व को प्राचीन शास्त्रो से लेकर वर्तमान में व्यवहार परक रूप से समझाया, साथ ही साथ विविध मानसिक व आध्यात्मिक उन्नति के लिए प्रणव जप को सहायक बताया है।

(7) गोरे एम0 एम0 (1997)- ने मस्तिष्क , ऊर्जा एवं शांति का प्रयोग 6 विद्यार्थियों (चार लड़की , दो लड़के) पर किया जिनकी उम्र 23 से 30 साल के मध्य थी। इन्हें 6 महीने योग प्रशिक्षण के दौरान ॐ उच्चारण कराया गया जिसके सकारात्मक परिणाम मिले तथा α, EEG.Test के दौरान 11% तक Relextion देखा गया।

(8) एस0 मुखोपाध्याय, यू0 एस0 राय, आर0 प्रसाद (2001) ने " युवा फेंलोशिप कोर्स " में व्यक्तियों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास का प्रभाव पर अध्ययन किया तथा कहा कि योगाभ्यास की विविध क्रियाओं (आसन , प्राणायाम , षट्कर्म, ध्यान , प्रणवजप) इत्यदि विविध योग परक क्रियाओं से बहुत से मनोवैज्ञानिक पहलू जैसे कि चिन्ता एवं विषाद की कमी होती है तथा व्यक्ति मानसिक रूप से शान्त रहता है ।

(9) टी0 कविरली और कामीयात (1972) इन्होनें नाड़ीशोधन प्राणायाम का प्रभाव मनोजन्य रोगों में उपयोगी बताया।

(10) डब महेश और एम0 पी0 भोले (1998-1989) ने कैवल्यधाम में ॐ कार (प्रणव जप) का अध्ययन 110 प्रतिभागियों पर किया। 10 दिन प्रणव जाप करने के बाद पाया कि 82 प्रतिशत प्रतिभागियों में सकारात्मक संवेदनायें बढ़ी तथा वे विविध मानसिक रोगों से मुक्त हुए जब कि 18 प्रतिशत प्रतिभागियों में तनाव , चिन्ता व नकारात्मक संवेदनायें दिखीं।

(11) सीरले टैल्रा, नागरत्ना आर0 व नागेन्द्र एच0 आर0 और देशाई राजू टी0 (1994) ने 18 male व्यक्तियों को लिया जिनकी उम्र 25-45 वर्ष थी इनको 20 मिनट तक ॐ उच्चारण 3 सप्ताह तक कराया और Anova सांख्यिकी विश्लेषण के माध्यम से विभिन्न समूहों का विश्लेषण कर पाया कि विविध मानसिक रोगों में ॐ उच्चारण का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

(12) डा0 एल0 आई0 बुसन ने जेल कैदियों पर योगनिद्रा के साथ नाड़ीशोधन प्राणायाम 45 दिन तक लगातार करवाया ये कैदी चिन्ता, आत्महीनता तथा आत्मसुरक्षा की हीन भावना से ग्रसित थें। इन्होनें यह कार्य 82 जेल पर किया तथा जेल में 10 साल पुराने कैदी थे। जिसके सार्थक एवं सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए।

अनुसंधान समस्या (Research Problem)

वर्तमान शोधकार्य की समस्या

"विकलांगो में कुण्ठा, आत्महीनता एवं असुरक्षा की भावना पर यौगिक अभ्यासों (सिंह गर्जन, प्राणाकर्षण प्राणायाम, कपालभाँति एवं उच्चारण) के प्रभाव का अध्ययन।"

चरों का विवरण

इस अनुसंधान में निम्नलिखित चरों का उपयोग किया गया है

(1) **स्वतंत्र चर** - प्रस्तुत इस अनुसंधान में स्वतंत्र चर है-

1 - सिंहगर्जन
2 - प्राणाकर्षण प्राणायाम
3 - कपालभाँति
4 - ॐ उच्चारण

(2) **आश्रित चर** - प्रस्तुत अनुसंधान में आश्रित चर है-

1 - कुण्ठा
2 - आत्महीनता एवं असुरक्षा

(3) **नियंत्रित चर** - प्रस्तुत अनुसंधान में नियंत्रित चर है-

1 - आयु
2 - लिंग

स्वतंत्र चरों का विवरण
सिंह गर्जन

सिंह गर्जन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें हम शेर की तरह गर्जना करते है। सिंह गर्जना की प्रक्रिया में सर्वप्रथम सीधें बैठ कर अपनी श्वास-प्रश्वास पर नियन्त्रण करेगें। फिर सिर पीछे की ओर उठाकर, मुँह खोलते है तथा जितना सम्भव हो सके, जीभ को बाहर निकालते है। आँखो को पूरी तरह खोलकर भूमध्य पर देखते है। फिर नाक से लम्बी

श्वास लेकर सिंह की दहाड़ की तरह आवाज निकालते है। इस प्रकार से 5 बार सिंह गर्जना करेंगे।

प्राणाकर्षण प्राणायाम

सुखासन में मेरूदण्ड सीधा रखते हुए सहज स्थिति में बैठें। दोनों हाथ गोद में या घुटनों पर रखें, आँखें बन्द करें। ध्यान करें कि विश्व-ब्रह्माण्ड में प्राण का अनन्त सागर हिलोरे ले रहा है। धीरे-धीरे गहरी श्वास खींचे। भावना करें कि दिव्य प्राण, प्रवाह के साथ अन्दर प्रवेश कर रहा है। श्वास रोकते हुए ध्यान करें कि दिव्य प्राण शरीर के कण-कण में सोखा जा रहा है और मलिन प्राण छोड़ा जा रहा है। श्वांस निकालते हुए भावना करें कि वायु के साथ मलिनताएँ बाहर निकलकर दूर चली जा रही हैं। श्वांस बाहर रोकते हुए ध्यान करें कि खींचा हुआ प्राण अन्दर स्थिर हो रहा है। ब्राहर श्रेष्ठ प्राण पुनः हिलोरे ले रहा है। श्वास खींचने और निकालने में एक-सा समय लगायें। अन्दर रोकने और बाहर रोकने में खींचने या छोड़ने से आध ा समय ही लगायें।

कपाल भॉति

कपाल भॉति शब्द कपाल + भॉति से मिल कर बना है। कपाल का अर्थ है मस्तिष्क (खोपड़ी) एवं भॉति शब्द संस्कृत के भास् दीप्तौ धातु से बना है। जिसका अर्थ होता है चमकना। अत: वह क्रिया जिसके द्वारा मस्तिष्क (खोपड़ी), काया देदीप्यमान हो जाता है, उसे कपाल भॉति कहते है।

कपाल भॉति करने से पूर्व, ध्यानात्मक आसन में बैठे, हाथों की हथेलीयो को घुटनों पर जमा कर रखे जिससे छाती एवं कंन्धे ऊपर की ओर उठते है । अब अपनी चेतना को श्वास - प्रश्वास पर लगाये एवं श्वास को सामान्य करे। पेट को ढ़ीला छोड़ दे। कपाल भॉति में केवल पूरक व रेचक करते है जिसमें पेट में हलचल होती है 10 मिनट कपाल भॉति करने के पश्चात् शरीर को विश्राम प्रदान करने हेतु श्वासन कराते है।

ओंकार (प्रणव) उच्चारण

ओम् तीन अक्षरो से मिल कर बना है- ओ, उ, म। ओम् का उच्चारण गले, होठ, जिव्हा से होता है ।

ओम् का उच्चारण करने से पूर्व, दोनो हाथ ज्ञानमुद्रा में, मेरूदण्ड सीधा, आँखें सहजता से बंद तथा श्वास-प्रश्वास पर एकाग्रता करते हुऐ भृकुटि पर उगते हुए सूर्य का ध्यान करते हुये नाक से लम्बी गहरी श्वास ले तथा श्वास छोडते हुए ओम्कार का उच्चारण करें। 5 मिनट तक उच्चारण करने के पश्चात् धीरे-धीरे आँख खोल दे।

आश्रित चरों का विवरण
कुण्ठा (Frustration)

जब दो या दो से अधिक परस्पर - विरोधी प्रेरणांए एक साथ व्यक्ति के सम्मुख उपस्थित हो जाती है तो वह यह निश्चित नहीं कर पाता कि उनमें से किसको सन्तुष्ट करें किसको नही क्योंकि वह एक साथ सभी को सन्तुष्ट नहीं कर पाता। अतः वह विवशता या विफलता का अनुभव करने लगता है। कभी - कभी यह भी होता है कि जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं या प्रेरणाओं की तुष्टि करने का प्रयत्न करता है, तो अनेक ऐसी बाधाएँ उत्पन्न हो जाती हैं जो कि उस प्रेरणा की सन्तुष्टि में असहायक होती है, जिसके कारण कुण्ठा की उत्पत्ति होती है ।

Chauhan , N.S. and Tiwari -

"Frustration behaviour lacks goal orientation and appears more or less senseless Intensity feeling is there. It is the end of need deprivation. It frustration a different set of behaviour mechanism is put into operation"

आत्महीनता व असुरक्षा की भावना
(Inferiority and Insecurity)

आत्महीनता से ग्रसित व्यक्ति किसी भी स्तर तक गिर सकता है जिसमें वह अपनी मानसिकता व्याधियों को छिपा सके। आत्महीनता भी ऐसी ही एक मानसिक व्याधि है जो मनुष्य के अन्तः करण में नाना प्रकार की भ्रमात्मक त्रुटियों , न्यूनताओं, कमजोरियों की कल्पना करा देते है। विश्व स्वास्थ्य संगठन 1998 की रिपोर्ट के अनुसार प्रति 1 लाख में 35 व्यक्ति डेनमार्क में , 33.72 व्यक्ति स्वीट्जरलैण्ड में, 23.35 व्यक्ति फिनलैण्ड में , 19.74 व्यक्ति स्वीडन में, 15.52 व्यक्ति अमेरिका में, 14.83 व्यक्ति फ्रांस में 13.43 व्यक्ति इग्लैण्ड में ,13.03 व्यक्ति आस्ट्रेलियाँ में एवं 11.40 व्यक्ति कनाडा में इस मानसिक व्याधि से ग्रसित होकर आत्म हत्या करते है।

मर्रे (1938) के अनुसार आत्महीनता की भावना की उपस्थिति में व्यक्ति में प्राय: हिचकिचाहट, संदेह, शर्म, कार्य एवं जिम्मेदारियों से बचना आदि लक्षण प्रदर्शित होते है।

अत: आशा, आकांक्षा, आत्मविश्वास, आत्मबल जिनको उन्नति व प्रगति का आधार माना गया है। आत्महीन व्यक्ति में इनका सर्वथा अभाव रहता है एवं आत्महीनता से ग्रसित व्यक्ति का प्रत्यक्षण अपने लिए सदैव नकारात्मक होता है और व्यक्ति मानसिक रूप से असंतुलित हो जाता है जिसकी अभिव्यक्ति व्यक्ति के असंतुलित व्यवहार से होती है।

असुरक्षा की भावना को प्रगाढ़ बनाने में उसके परिवाजनो , मित्रो, सहपाठियों आदि व्यक्तियों के व्यवहार का काफी योगदान रहता है। असुरक्षा का रोगी सदैव अपने आपको असमर्थ पाता है, अन्य स्थान पर तिरस्कृत तथा अपमानित पाता है। वह निरन्तर चिन्तन करता रहता है कि अमुक कार्य को किस प्रकार कर पायेगें। वह समाजिक स्थलों विशेष सभाओं तथा अन्य स्थानों पर असुरक्षित महसूस करता है।

अत: ऐसा व्यक्ति अप्राकृतिक असुरक्षा का अनुभव किया करता है। वियना के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक ''डा0 एल्फर्ड एडलर'' के अनुसार असुरक्षा की ग्रन्थि में वे ही लोग फॅसते है जिनका चिन्तन निषेधात्मक होता है। ऐसे लोग स्वार्थी, चालाक, काल्पनिक होते है। वास्तविकता में नही रहते है। ऐसे व्यक्तियों का जीवन संघर्षपूर्ण होता है तथा अनेक विकृतियॉ उत्पन्न करता है। वह वार्तालाप करने में असमर्थता व्यक्त करता है, किसी भी व्यक्ति से नजरे मिलाकर बात करने में शर्म महसूस करता है तथा अधिकतर वह स्वंय को अपमानित करता है वालरस्टीन (1984) द्वारा किये गये अध्ययनों मे इस तथ्य की संपुष्टि हुई है।

निष्कर्ष रूप में कुण्ठा, आत्महीनता व असुरक्षा की भावना का मुख्य स्रोत स्वंय का नकारात्मक मूल्यांकन, आत्म उपेक्षा करना है। अत: तीनों ही प्रकार की भावनाएं व्यक्ति का समाजिक व वैयक्तिगत स्तर में सामंजस्य बनाने में समस्या उत्पन्न करती है।

परिकल्पना (Hypothesis)

1. शारीरिक रूप से विकलांग महिलाओं की कुण्ठा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
2. शारीरिक रूप से विकलांग पुरूषों की कुण्ठा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

3. शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों की कुण्ठा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

4. शारीरिक रूप से विकलांग महिलाओं की आत्महीनता की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

5. शारीरिक रूप से विकलांग पुरूषों की आत्महीनता की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

6. शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों की आत्महीनता की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

7. शारीरिक रूप से विकलांग महिलाओं की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

8. शारीरिक रूप से विकलांग पुरूषों की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

9. शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

प्रतिचयन विधियाँ (Sampling Methods)

साधारणत: प्रतिचयन की दो विधियाँ होती है

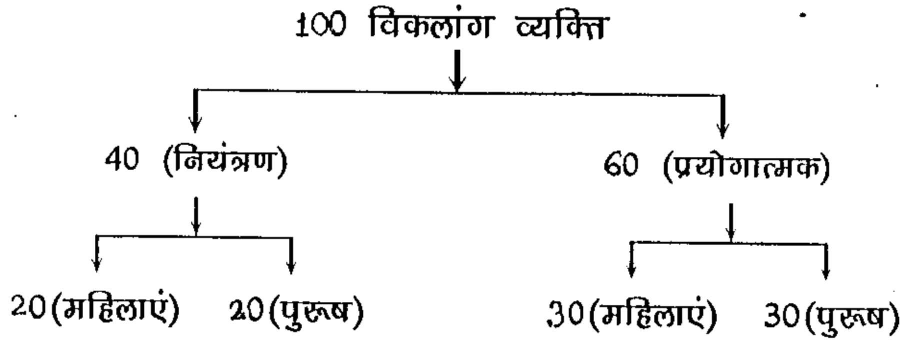
1. प्रसम्भाव्यता प्रतिचयन (Probability Sampling)
2. अप्रसम्भाव्यता प्रतिचयन (Non - Probability Sampling)

अत: प्रस्तुत अध्ययन हेतु चुना गया प्रतिदर्श अप्रसम्भाव्यता प्रतिचयन की विधियों में से अंश प्रतिचयन (Quota Sampling) का प्रयोग किया गया है।

अंश प्रतिचयन (Quota Sampling)

वर्तमान अध्ययन में प्रतिदर्श के चुनाव हेतु लखनऊ शहर में रहने वाले 25 वर्ष से 45 वर्ष के कुल 100 शारीरिक रूप से विकलांग महिलाओं और पुरूषों को लिया जाएगा। इनका चुनाव कुण्ठा, आत्महीनता एवं असुरक्षा की प्रश्नावली द्वारा किया जाएगा।

प्रतिदर्श संरचना



उपकरण (Tools)

(1) Frustration Test :-

Constructed by:- Dr. N.S Chauhan Professor and Head, Deptt. of Psychology , Meerut University and Dr. Govind Tiwari Eminent Scholar (Psychology) Agra University, Agra

(2) Inferiority and Insecurity Test:-

Constructed by:- Dr.G.C Pati , Mental Health Institute , SCB Medical College, Cuttack (Orissa)

सांख्यिकी विवेचना

परिणामों की सार्थकता जानने के लिए निर्देशक के निर्देश के अनुसार उपलब्ध प्राप्तांको का विश्लेषण किया जायेगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. त्रिपाठी , जय गोपाल , मनोवैज्ञानिक अनुसन्धान पद्धतियॉ , 1994 विनोद पुस्तक मन्दिर , राभेष राघव मार्ग , आगरा -2

2. सिंह अरूण कुमार 2001 , आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, नरेंद्र प्रकाश जैन, मोती लाल बनारसी दास, दिल्ली।

3. श्रीवास्तव डी0 एन0 - आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान।

4. सिंह लाभ और तिवारी गोविन्द - असामान्य मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर , आगरा।

5. सिंह डा0 रामचन्द्र , सिंह डा0 ऊषा , सिंह डा0 रमेंन्द्र कुमार, असामान्य मनोविज्ञान एवं आधुनिक जीवन , नावेल्टी एण्ड कम्पनी ताराभवन अशोक , राजपथ ,पटना-4।

6. शर्मा , आचार्य पं0 श्रीराम - वाग्मय -21, अपरिमित सम्भावनाओं का आगार मानवी व्यक्तित्व।

7. शर्मा , आचार्य पं0 श्रीराम - वाग्मय - 2 जीवन देवता की साधना अराधना।

8. शर्मा , आचार्य पं0 श्रीराम - वाग्मय -46 भव्य समाज का अभिनव निर्माण ।

9. शर्मा , आचार्य पं0 श्रीराम - वाग्मय-63हमारी भावी पीढ़ी व उसका नवनिर्माण ।

10. शर्मा , आचार्य पं0 श्रीराम - अखण्ड ज्योति , अप्रैल 2002 ।

11. स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती , योगविज्ञान , योगनिकेतन ट्रस्ट , मुनिकी रेती ऋषिकेश ।

12. आयंगर बी0 के0 एस0 , योग प्रदीपिका , प्रकाशक ओरियंर लागंमैने लिमिटेड 1/25 आसफ अली रोड नई दिल्ली।

13. स्वामी निश्चलानंद सरस्वती- बच्चों में योग शिक्षा, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती, अवैतनिक सचिव , बिहारयोग विद्यालय, गंगादर्शन मुंगेर, बिहार।

14. स्वामी सत्यानंद सरस्वती- आसन , प्राणायाम , मुद्रा , बंध स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती, अवैतनिक सचिव , बिहारयोग विद्यालय, गंगादर्शन मुंगेर, बिहार।

15. yoga for the Physically Handicapped a project Report , yoga miman sa vol xxvi , No.1 , PP , 1to 14 July 1987,

16. Adjustment problem of normal and handicapped male children , Praachi J. of Psycho cult dimensions vol 7, No.2 Oct 19 91 Pay 33-37.

17. Comparative study of effect of yoga on sighted and visually handicapped youth yoga miman sa , vol 27, No. 1&2, PP&17-18, 1988.

18. गेरिका जे0 स्केरर जनरल आफॅ रिहेबिलिटेशन रिसर्च एण्ड डेवलपमेन्ट 1998 vol 35, No. 4, 1998 ,Page No.420- 426.

19. The Physician and sports medicine 2000 Gernal vol28, No. 10 Oct 2000 .

20. साहू आर0 जे0 1982 , The rationale of Pranava Jupa योग मीमांसा , vol xxi , No. 82 PP- 81 to 90 अप्रैल - जुलाई 1982

21. डव महेश और एम0 पी0 भोले (1988-1989) योगमीमांसा, vol27, No. 3to4, PP,19-28,1988, 89.

22. एम0 एम0 गोरे , 1997 , योगमीमांसा अप्रैल -जुलाई , 1997, vol xxx11, (Experimental Research – Physiological response to two different type of aum recitation A Preliminary study.

23. Mukhopadhyaya s., Defence Institute of Pschology and allied sciences , Lucknow road Delhi Indian Journal Phys iologic phrmacol 2001, Jan PP 37-53.

24. डा0 एल0 आई 0 बुसन (1998) www Yoga mag .net/ archives / 1998, 5 Sep 98/ Tranform shtm l-42K).

25. कविरली कमीयात (1972) जर्नल आफॅ ट्रान्सपर्सनल साइकोलॉजी , पृष्ठ 33-38 ।